



ふいおーれ 7月号

*** ご家族の皆様へ ***

○介護保険負担割合証、介護保険負担限度額認定証、後期高齢者医療被保険者証の有効期限が7月末日で満了となります。新しいものが届きましたら早めに施設の方にご持参頂きますようお願い致します。
 ○前月もお知らせしましたが、今年度のフィオーレ祭は 8月26日(日)に開催いたします。ご家族の皆様も是非ご来設下さい。

～ 6月の報告 ～



6月16日(土) 音楽ボランティア 眞野さんのピアノ演奏に合わせて歌を歌ったり、曲に合わせて手遊びなどを皆様と一緒に頂きました。今後は毎月土曜日 第1週:3階、第3週:2階で定期的に行って頂く予定です。

6月20日(水) 3階にておやつレク
 入所者の皆様には、アイスクリームにホイップクリーム、ストロベリーソース、チョコスプレーをトッピングして召し上がって頂きました。

郷土食 (大阪府)

6月 行事食 初夏の弁当
 稲荷寿司
 鰻の梅肉焼き
 トマトとみょうがの和え物
 枝豆豆腐(ずんだあんかけ)
 フルーツ(メロン)
 赤だし味噌汁
 (かぶ・三つ葉)



お品書き
 初夏の香り
 鯖の醤油煮
 新生姜ご飯
 (香味野菜のせ)
 千切大根の胡麻酢和え
 夏みかん
 はりはり汁



夏バテじゃないよ、夏風邪！！

風邪のウィルスは200種類以上あると言われています。その中で夏の暑さと湿気を好んで活発に活動するウィルスに感染してしまうことを『夏風邪』と呼んでいます。流行時期は気温と湿度が高い5月から8月です。夏風邪の原因となるのは『体を冷やすこと』です。

暑くて汗をたくさんかいた状態でエアコンや扇風機に長くあたっていると汗が急に引いて寒くなります。汗を急に引かせると風邪だけでなく下痢や神経痛の症状を起こすことにもなります。

また、エアコンや扇風機によって喉や鼻の粘膜が乾燥することも夏風邪の原因となります。

夏風邪が長引くのは夏の暑さで体力や抵抗力が低下しているからです。夏は大量に汗をかいて体内の水分を失い夏バテにより寝不足、食欲不振などで免疫力・抵抗力が弱っています。

そのためウィルスを退治するまでに時間がかかってしまうのです。

夏バテの場合は疲労感やだるさ、食欲不振にはなりますが熱は出ません。

微熱で体がだるい場合は夏風邪の可能性が高いのです。

夏バテと勘違いをして夏風邪を悪化させてしまうことがないよう体調に気をつけてお過ごし下さい。

